

いきいき 楽しく しぞ〜かでん伝体操



今年で活動6年目になる「深見東でん伝体操クラブ」

市では、市民の皆さんがいつまでも元気でいきいきした生活を送ることができるよう、楽しく健康づくりや仲間づくりができる健康体操の普及を進めています。

その1つ「しぞ〜かでん伝体操」は、地域の皆さんが主体となって、市内92か所(3月末現在)で行われています。 ☎健康長寿課健康支援係 TEL84-7811

どんな体操なの？

「かたつむり(でんでんむし)」の歌にあわせて、手足におもりをつけて行う体操です。

個人の状態に合わせておもりを調整し、ゆっくりと行う体操なので、誰でも気軽に行うことができます。

◎こんな効果があります

- ・歩幅が広がり、歩行が楽になる
- ・階段の昇り降りが楽になる
- ・骨粗しょう症予防
- ・代謝量の増加 など

全身の筋肉を使うので、*フレイル予防・介護予防などにつながります。

※フレイル…加齢により心身が衰えた状態

◎しぞ〜かでん伝体操の動画はこちらから

体操の内容をYouTubeで見ることができます。「椅子使用編」と「立位編」の2種類があります。



椅子使用編



立位編



保健師からのメッセージ

転ばぬ先の杖 -運動習慣を身に付けよう-

筋肉は50代頃から徐々に減少するといわれており、早く始めるに越したことはありません。自分に無理のない範囲で続けていくことも大切です。

運動は生活習慣病予防にも効果的です。まずは気軽にできるでん伝体操から、一緒に始めてみませんか？



健康長寿課健康支援係 村松 友恵 保健師

参加するには？

◎近くの会場で参加したい

コミュニティセンターや公会堂などで実施しています。開催の日程などは、お近くの会場、自治会、健康長寿課にお問い合わせください。袋井市地域支え合いふれあい活動マップでも実施会場を確認できます(体の表示がある施設)。



地域での支えあい・ふれあいの場

◎自分で開催したい

5人以上集まれば、新しく体操グループを立ち上げることができます。希望の団体にはおもりの貸し出しも行っています。関心のある方はぜひご相談ください。



皆でやるから楽しく続けられる！



おもり(貸出可)

ほかにもあります！健康体操

ふくろい元気アップ運動プログラム

ふくろい元気アップ運動プログラムは、袋井市オリジナルの健康体操です。DVDと冊子を、市内在住・在勤の方に無料で配布しています。

ご希望の方は、お問い合わせください。

